

Классный час «Буллинг и его профилактика»

Цель: формирование адекватной самооценки личности учащегося и его поведения, ориентируясь на существующие законы.

Задачи: познакомить учащихся с понятием «буллинг», с типичными особенностями детей, которые становятся преследователями и жертвами преследования; выработать навыки поведения при столкновении с преследованием; способствовать воспитанию законопослушного гражданина.

Ход классного часа

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Добрый день. Наша встреча сегодня посвящена проблеме взаимоотношений в подростковой среде. Но прежде, чем всерьёз погрузится в эту тему, давайте узнаем кто какой целью пришёл на эту встречу?

Упражнение «Мои ожидания»

Мы узнали кто какую цель преследует сегодня. Кто достигнет своей цели, а кто нет мы узнаем в конце классного часа, а теперь давайте вспомним правила работы в команде, которые нам помогут на этой встрече:

Правило «Один голос» *(одновременно может говорить только 1 человек)*

Правило «Конфиденциальность» *(любая информация личного характера об участниках должна остаться здесь и не обсуждаться за пределами этого круга после окончания встречи).*

Правило «Активность» *(участие во всех упражнениях).*

Сегодня мы поговорим о таком явлении как буллинг. Думаю, что не каждый из вас слышал это слово, однако многие сталкивались с его проявлением и это явление, к сожалению, нам хорошо известно...

Сегодня попробуем найти ответы на вопросы:

- Что такое буллинг?»?

- Является ли буллинг правонарушением и есть ли за это ответственность?

- Как избежать буллинга в своей жизни?

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В переводе с английского языка буллинг (bullying) означает преследование, запугивание, третирование, что часто можно встретить в школьной среде. Такое давление на личность может быть, как психологическим, так и физическим...

БУЛЛИНГ – запугивание или же своеобразный физический и психологический террор одних людей по отношению к другим с целью подчинения их себе на почве страха, преднамеренно вызванного преследователями у их жертв.

«Буллинг: понятие и особенности»

Наиболее распространены два типа буллинга: «непосредственный» - физический и «косвенный» (психологический) – социальная агрессия.

Непосредственный (физический) буллинг – это агрессия и преследование с физическим насилием.

Косвенный (психологический) буллинг может выражаться по-разному. Так, например, если преследователь вынуждает жертву пережить различные оскорбительные для неё и унижающие её чувство собственного достоинства обстоятельства, говорят о поведенческом буллинге. Это чаще всего проявление вербальной агрессии – от сплетен и интриг до вымогательств и шантажа. Кроме этого, преследователи могут объявить бойкот жертве на фоне моральных издевательств, вплоть до похищения тетрадей с домашними заданиями либо личных вещей жертвы. Когда человека унижают всевозможными непристойными словами, обзывая и дразня его, приклеивая издевательские ярлыки, мы имеем дело со словесным буллингом. В последние годы появилась новая разновидность школьного буллинга, так называемый кибербуллинг, когда жертва получает оскорбительные послания на свой электронный адрес в Интернете или через другие электронные устройства.

Обычно в буллинг вовлечены преследователи и жертвы, между которыми нередко возникают даже своеобразные стабильные отношения, позволяющие одному подростку властвовать над другим.

Для того, чтобы ответить на наш второй вопрос, давайте вспомним:

- Что такое правонарушение?

Ответы детей. Правонарушение – это нарушение закона, за которое предусмотрено наказание для взрослых людей и подростков.

- Какие виды ответственности существуют и наказания для несовершеннолетних согласно УК РБ. (Выступления детей)

1. Уголовная ответственность – ответственность за нарушение законов, предусмотренных Уголовным кодексом. Преступление, предусмотренное уголовным законом общественно опасное, посягающее на общественный строй, собственность, личность, права и свободы граждан, общественный порядок. (убийство, грабёж, изнасилование, оскорбления, мелкие хищения, хулиганство). За злостное хулиганство, кражу, изнасилование уголовная ответственность наступает с 14 лет.

2. Административной ответственности подлежит физическое лицо, достигшее ко времени совершения правонарушения шестнадцатилетнего возраста, за исключением случаев, предусмотренных Кодексом об административных правонарушениях РБ: умышленное причинение телесного повреждения, мелкое хищение, умышленное уничтожение либо повреждение имущества, жестокое обращение с животными, разжигание костров в запрещённых местах, мелкое хулиганство, нецензурная брань в общественном месте, оскорбительное приставание к гражданам, незаконные действия в отношении газового, пневматического или метательного оружия, незаконные

действия в отношении холодного оружия. За данные правонарушения ответственность наступает с 14 лет.

Актуализировав свои знания, давайте ответим на вопрос:

- Буллинг – это правонарушение? Ответы и обоснование.

Жертва буллинга не появляется случайно. Для преследователя это целенаправленный поиск того, на кого можно навесить «ярлык». Выборжертвы и навешивание «ярлыка» не всегда зависит от того, какими способностями, характером и поведением выделяется человек. Иногда жертва и сама не понимает, почему она стала жертвой. Каково жить с «ярлыком»? Давайте попробуем это прочувствовать на себе в следующем упражнении...

Упражнение «Кто Я?»

Описание упражнения. По окончании обсуждения предыдущего упражнения педагог предлагает учащимся взять по листу бумаги, ручку и в течение одной минуты записать в столбик 10 слов, определяющих особенности своей личности – как положительные (5 слов), так и отрицательные (5 слов). В заданное время необходимо уложиться.

Затем педагог просит участников отложить свои листы бумаги и говорит о том, что им придётся ещё раз к ним вернуться, но позже.

Сейчас мы с вами попробуем составить «портреты» участников буллинга, то есть описать основные характеристики, черты, признаки, особенности мотивы поведения всех героев этого явления. Для этого предлагаю вам разделить на две группы.

Упражнение «Портрет» (работа в малых группах)

Описание упражнения. Все участники формируются в две группы.

Каждой группе даётся большой лист ватмана, карточки с различными характеристиками. Первой группе предлагается выбрать и закрепить на ватмане черты и особенности сверстников, которые становятся преследователями, второй группе – сверстников, которые обычно становятся жертвами буллинга.

На выполнение предложенного задания группам даются пять минут, после чего группы выступают со своими результатами.

КАКИЕ ПОДРОСТКИ СТАНОВЯТСЯ ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЯМИ?

привыкшие добиваться своих целей, подчиняя себе других;

легко возбудимые и очень импульсивные, с агрессивным поведением;

не умеющие сочувствовать своим жертвам;

физически сильные;

желающие быть в центре внимания, стремящиеся к лидерству;

уверенные в своем превосходстве над жертвой;

с высоким уровнем притязания;

агрессивные, «нуждающиеся» в жертве для своего самоутверждения;

не способные на компромисс;

со слабым самоконтролем;

интуитивно чувствующие силу и слабость других членов группы.

КАКИЕ ПОДРОСТКИ СТАНОВЯТСЯ ЖЕРТВАМИ БУЛЛИНГА?

пугливые, чувствительные, замкнутые и застенчивые;
тревожные, не уверенные в себе, с заниженной самооценкой;
склонные к депрессии;
без друзей среди сверстников, предпочитающие общение с взрослыми;
физически более слабые, чем их сверстники;
уже имеющие негативный опыт общения со сверстниками;
из неблагополучных семей;
подвергаемые физическим насилиям дома;
с развитыми комплексами неполноценности;
предпочитающие умалчивать о насилии и издевательствах;
не умеющие просить помощи и не верящие в то, что могут получить защиту от взрослых;
уверенные в том, что заслуживают быть жертвой, и потенциально готовые к принятию насилия со стороны преследователей, смирившиеся с этим насилием;
те, чьё поведение не стандартно для конкретной группы и вызывает раздражение у других членов данной;
подростки с внешними особенностями и особенностями психофизического развития.

- А теперь посмотрите в свои листы, на которых вы писали 10 слов о себе. Проанализируйте свой список молча, наедине с самим собой. Возможно среди тех особенностей, которые вы выделили в своей личности, есть качества, которые могут вас отнести к одной из групп риска – преследователи или жертвы преследования. Я думаю каждому из нас сейчас есть над чем подумать... Возможно, кто-из вас захочет высказаться?

-Оказавшись жертвой буллинга, человек не всегда способен спокойно оценить ситуацию и принять правильное решение для защиты себя. Здесь, сегодня, в этой эмоционально комфортной обстановке есть возможность дать объективную оценку героям ситуаций, которые оказались жертвами давления и преследования. Давайте обсудим эти ситуации и попробуем высказать свою позицию в каждой из предложенных историй...

Метод «Четыре угла»

Описание метода. На четырёх углах (стенах) комнаты вешаются таблички формата А4 с надписями: «Я поступил бы также», «Это не всегда работает», «У меня своя позиция», «Не одобряю такое решение». Затем участникам зачитываются по одному истории, участники анализируют и выбирают позицию у той или иной таблички. После каждой истории предлагается обсуждение выбранных участниками встречи позиций.

-Сейчас я буду зачитывать вам реальные истории из жизни подростков, которые оказались жертвами школьного буллинга и по-своему справились со

сложившейся ситуацией. После прослушивания истории, вам необходимо занять позицию возле одного из углов, табличка на котором совпадает с вашим мнением.

История 1.

«Перевелась в новую школу, влилась в коллектив замечательно – по началу. Но, когда стала находить друзей, завоёвывать авторитет, лидеры класса почувствовали конкуренцию и ополчились против меня. Моих новых друзей стали перетягивать на свою сторону в качестве союзников. Ну и начались дразнилки. Сначала отшучивалась, потом стала драться. Все прекратилось, когда избил одного из лидеров. Потом зауважали, трогать перестали».

История 2.

«Меня травил целый год. Травила одноклассница, с помощью своих старших подружек. Потом эти подружки «выпустились» из школы. Поддержки у неё теперь не стало, никто за неё задачи по математике не решал, а у неё с этим большие проблемы. И ей не оставалось ничего делать, как извиниться передо мной и попросить у меня помощи. Я не смогла ей отказать. Сейчас нормально общаемся, но обиду помню. Потому что было тяжело, дома рыдала, боялась в школу идти. А травлю я пережила просто полным «игнором».

История 3.

Я уверен, что как только начинают тебя травить – сразу переходи в другую школу. У нас в классе девочку обижали все, особенно один парень. Она ему отпор давала, а он еще хуже лез. Потом она ему врезала по физиономии, на что он ударил ее в живот изо всей силы. Но это не закончилось. Он её фотографию в непристойном виде с пошлой надписью разместил в сети. Конечно он там что-то «подфотошопил», но не все это поняли. Её потом все позорили и гнобили в школе. Она взяла и перешла в другую школу и все пока вроде нормально, у нее там друзья и даже любовь с одним из одноклассников.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, слушая чужие истории?
- Легко ли вам было представить себя на месте героя?
- Какая из ситуаций оказалась вам наиболее близкой?
- Какие модели поведения вы для себя отметили как самые эффективные?

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- В завершении нашей встречи давайте подумаем о том, как избежать попадания в ситуацию буллинга...

Упражнение «Логическая цепочка»

Описание упражнения. Педагог предлагает первому участнику в кругу продолжить ключевую фразу: «Чтобы не стать участником буллинга, нуж-но...». Ключевую фразу следующему участнику в кругу тренинг строит на основе той фразы, которую построил предыдущий участник. Например, «Чтобы не стать участником буллинга, нужно... уметь защитить себя в любой ситуации». Затем

«Чтобы уметь защитить себя в любой ситуации, нужно... быть уверенным в себе». Таким образом, фраза, обращённая к следующему участнику, будет звучать так: «Чтобы быть уверенным в себе, нужно...». Упражнение проводится до тех пор, пока логическая цепочка не пройдёт по всему кругу участников. В завершении тренер ещё раз повторяет свою первую ключевую фразу и заканчивает её той мыслью, которую озвучил последний участник.

- Вы, конечно, убедились в том, что состояние наших проблем зависит от того, как мы к ним относимся. В ситуации давления и преследования тоже очень важно, как мы реагируем на вызов, брошенный нам. Чтобы не стать жертвой буллинга, учитесь давать себе только позитивные установки и отвечать уверенно и с юмором тем, кто пытается манипулировать вашими эмоциями. Давайте потренируемся...

Упражнение «Зато...»

- Давайте ещё раз обратимся к листам с нашими качествами. Кто может озвучить свое отрицательное качество? Необходимо озвучить своё отрицательное качество и предложить ответ на эту фразу-вызов. Например, фраза-вызов «Я толстая!». Участник может предложить в ответ на эту фразу следующее: «Ну и что! Зато у меня нет проблем с аппетитом» или «Ну и что! Зато я хороший человек, потому что меня всегда много».

Рефлексия. Упражнение «Мои ожидания»

Давайте вспомним, с какими целями и ожиданиями вы пришли на эту встречу, насколько ваши цели оказались в итоге реализованными, какие вы испытали эмоции и какой вывод сделали?

- Мы с вами сегодня очень плодотворно поработали, и поэтому мы все - большие молодцы! Надеюсь, что полученные на встрече знания и практический опыт помогут вам в дальнейшей жизни. Но, а для тех, кто неуверен, что сможет самостоятельно справиться с проблемой буллинга я предлагаю взять памятку «**Что делать ребёнку – жертве травли?**» Всем большое спасибо и до новых встреч!

ПАМЯТКА

Что делать ребёнку – жертве травли?

1. Если вас травят в школе, обзывают, портят одежду и вещи, обязательно расскажите об этом взрослому: родителям, учителю, старшему товарищу.

Запомните: попросить помощи – это не слабость, а решение взрослого человека, попавшего в беду.

2. Не стоит бояться, что «будет хуже», если вы кому-то расскажете о том, что происходит. Будет действительно хуже, если вы останетесь один на один со своей проблемой.

Запомните: Всегда найдется тот, кто сильнее ваших обидчиков и сможет вас защитить.

3. Если встравят в интернет, обязательно сохраняйте все переписки, видео, голосовые сообщения, чтобы в дальнейшем использовать их как доказательства совершаемого кибербуллинга.
4. Если предмет травли можно исправить – исправьте. Если нельзя – не считайте себя виноватыми.
5. Если не доверяете свою проблему знакомым взрослым, позвоните на национальную детскую телефонную линию: 8-801-100-1611 – круглосуточно или задайте вопросы на условиях анонимности профессиональному психологу на сайте kids.pomogut.by в онлайн-режиме с 8.00 до 20.00